

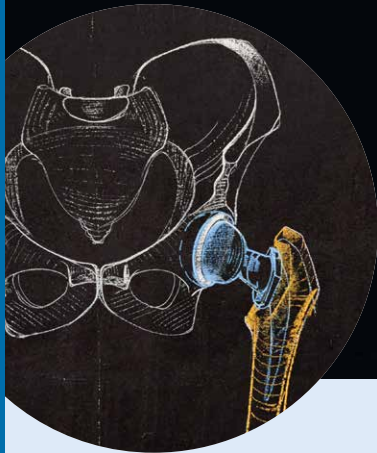
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

DIE DRESDNER.



Selbstgestaltete Bewegungstherapie

KÜNSTLICHES HÜFTGELENK – **GRUNDPROGRAMM**



www.dresdner-ou-schule.de

DRESDNER SCHULE
FÜR ORTHOPÄDIE
UND UNFALLCHIRURGIE

Liebe Patientinnen und Patienten,

die Übungsprogramme der Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie bieten Ihnen eine breit gefächerte und abwechslungsreiche Auswahl an Übungen für die selbstgestaltete Bewegungstherapie.

Trainieren Sie regelmäßig, am besten 10–15 min täglich, und wählen Sie dazu aus jeder der 5 Rubriken (außer Körperspannung) zwei Übungen aus. Zur besseren Übersicht sind die einzelnen Rubriken mit folgenden Symbolen gekennzeichnet:



Erwärmung/
Mobilisation



Dehnung



Körperspannung



Kräftigung



Stabilisation

Das Krafttraining wechselt im 6-Wochen-Rhythmus wie folgt:

1. – 6. Woche: **Kraftausdauertraining**, Wiederholung der Übung 15- bis 20-mal mit 2 Sätzen.

7. – 12. Woche: **Kraftaufbautraining**, Wiederholung der Übung 8- bis 12-mal mit 3 Sätzen.
Wichtig ist, dass der Muskel am Ende des dritten Satzes vollständig erschöpft ist.

Die Dehnungsübungen können sowohl vor als auch nach den Kräftigungs- und Stabilisationsübungen durchgeführt werden.

Sie können mit dem Grundprogramm beginnen und, sobald sich Ihr Trainingszustand verbessert hat, zu dem Aufbauprogramm wechseln.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit dem Übungsprogramm!

WICHTIG: Üben Sie nur so intensiv, dass Sie keine Schmerzen in der betroffenen Hüftregion auslösen.

TIPP: Auf der Internetseite der Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie werden alle Übungen in kurzen Filmen demonstriert und erklärt.

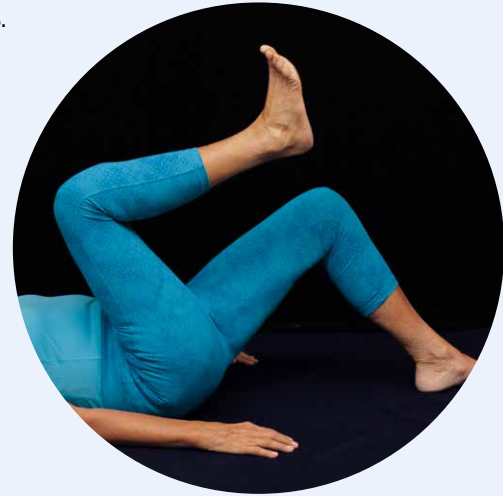
www.dresdner-ou-schule.de

Erwärmung/Mobilisation Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.



Fahrradfahren

- Rückenlage, beide Beine sind angestellt, die Arme liegen neben dem Körper.
- Führen Sie mit dem rechten Bein Fahrradfahrbewegungen aus, vor- und rückwärts.
- **ÜBUNGSVARIANTE:** Fußbewegung wie beim Radfahren, d.h. beim Beugen den Fuß hochziehen, beim Strecken den Fuß langmachen.
- **TIPP:** Ist das flache Liegen unangenehm, legen Sie ein zusammengefaltetes Handtuch unter die Lendenwirbelsäule.

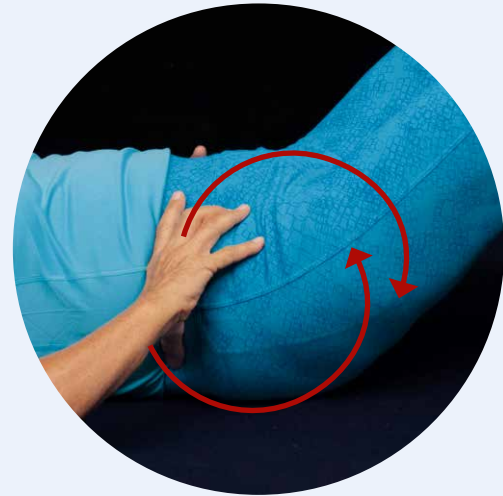


Erwärmung/Mobilisation Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.



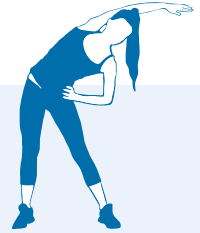
Becken kippen und aufrichten

- Rückenlage, beide Beine sind angestellt. Mit den Händen am Becken können Sie die Bewegung nachvollziehen.
- **Becken aufrichten:** Die Füße in die Unterlage spannen, die Bauchmuskeln anspannen und das Schambein in Richtung Nabel ziehen. Dabei hebt sich das Gesäß leicht vom Boden ab.
- **Becken kippen:** Für die Gegenbewegung das Schambein in Richtung Füße und den Bauch nach vorn schieben. Dabei hebt sich die Lendenwirbelsäule leicht vom Boden ab.
- Dynamisch zwischen den Positionen wechseln.
- **TIPP:** Ist das flache Liegen unangenehm, legen Sie ein zusammengefaltetes Handtuch unter die Lendenwirbelsäule.



Dehnung

Führen Sie die Übung wechselseitig 3-mal pro Seite für 20 – 30 Sekunden aus.
Während der Übung sollte das Ziehen in der Muskulatur schwächer werden.



Dehnung des Hüftbeugers im Stand

- Stellen Sie sich seitlich neben einen Stuhl und legen Sie den linken Unterschenkel auf die Sitzfläche.
- Schieben Sie den Unterschenkel auf der Sitzfläche 5 bis 10 cm nach hinten, dabei Gesäß und Bauchmuskeln anspannen.
- Es entsteht ein Ziehen in der linken Leiste.
- **TIPP:** Zur Unterstützung des Gleichgewichtes an der Stuhllehne festhalten.



- **WICHTIG:** Aufrechte Körperhaltung bewahren, kein Hohlkreuz zulassen!

Dehnung

Führen Sie die Übung wechselseitig 3-mal pro Seite für 20 – 30 Sekunden aus. Während der Übung sollte das Ziehen in der Muskulatur schwächer werden.



Dehnung der Oberschenkelrückseite

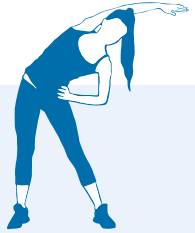
- Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhls oder Hockers.
- Das linke Bein nach vorn ausstrecken, den Oberkörper gerade vor neigen (dabei Blick zum Boden richten) und mit den Händen auf dem linken Oberschenkel abstützen.
- Es entsteht ein Ziehen auf der Rückseite des linken Oberschenkels.
- **TIPP:** Zur Verstärkung des Dehnreizes können Sie den Fuß heranziehen. Dabei darf kein ausstrahlender Schmerz an der Beinrückseite entstehen (Ischiasnerv).



- **WICHTIG:** Das linke Knie bleibt gestreckt. Oberkörper bleibt gerade, kein Hohlkreuz zulassen!

Dehnung

Führen Sie die Übung wechselseitig 3-mal pro Seite für 20 – 30 Sekunden aus. Während der Übung sollte das Ziehen in der Muskulatur schwächer werden.



Dehnung der Wadenmuskulatur

- Stellen Sie sich frontal zur Stuhllehne, zur Unterstützung des Gleichgewichtes mit den Händen anhalten.
- **Rückschritt:** Das linke Bein zurücksetzen, das linke Knie strecken, Ferse in den Boden schieben und Körpergewicht nach vorn verlagern.
- Es entsteht ein Ziehen in der linken Wade.



- **WICHTIG:** Fußspitzen zeigen nach vorn. Aufrechte Körperhaltung bewahren, kein Hohlkreuz zulassen!

Erarbeitung der Körperspannung

Die Übung 10 Sekunden lang halten und 5-mal wiederholen.



- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander, Kniegelenke sind leicht gebeugt.
- Beckenboden anspannen, Sitzbeinhöcker zusammenziehen und Schließmuskeln aktivieren.
- Bauchmuskeln anspannen, Bauchnabel einziehen.
- Brustbein heben, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen und die Handflächen nach vorn drehen.
- Hinterhaupt strecken, ein leichtes Doppelkinn einnehmen, Blick geradeaus.



Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (10 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (10 Wiederholungen mit 5 Sätzen) wechseln.



Schulterbrücke

- Rückenlage, beide Beine anstellen, die Füße stehen unter den Kniegelenken.
- Aufbau der Körperspannung.
- Heben Sie das Gesäß ab bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie ergeben. Die Position kurz halten, danach das Becken einige Zentimeter absenken und wieder nach oben bewegen.
- **WICHTIG:** Das Becken nicht so weit nach oben strecken, dass ein Hohlkreuz entsteht!



Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen),
anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.



Kräftigung der kleinen Gesäßmuskeln

- Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhls oder Hockers, die Beine stehen rechtwinklig auf der Unterlage.
- Legen Sie das Thera-Band® als Schlaufe um beide Fußknöchel.
- Aufbau der Körperspannung.
- **Seitschritt:** Das linke Bein gegen den Widerstand zur Seite setzen und wieder zurück.

Wechseln Sie das Bein nach jedem Satz.



- **WICHTIG:** Halten Sie dabei das Knie exakt über dem Fußgelenk, Oberkörper bleibt aufrecht!



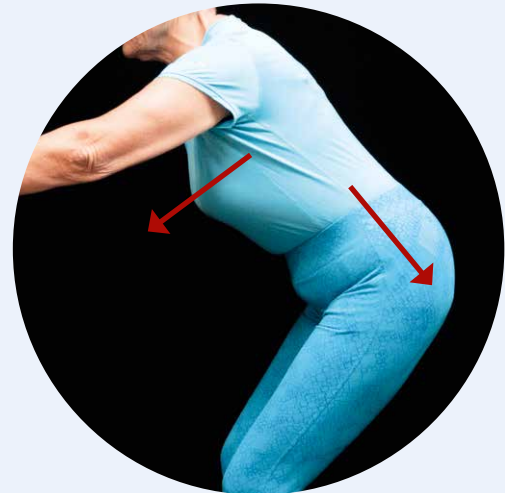
Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (10 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (10 Wiederholungen mit 5 Sätzen) wechseln.

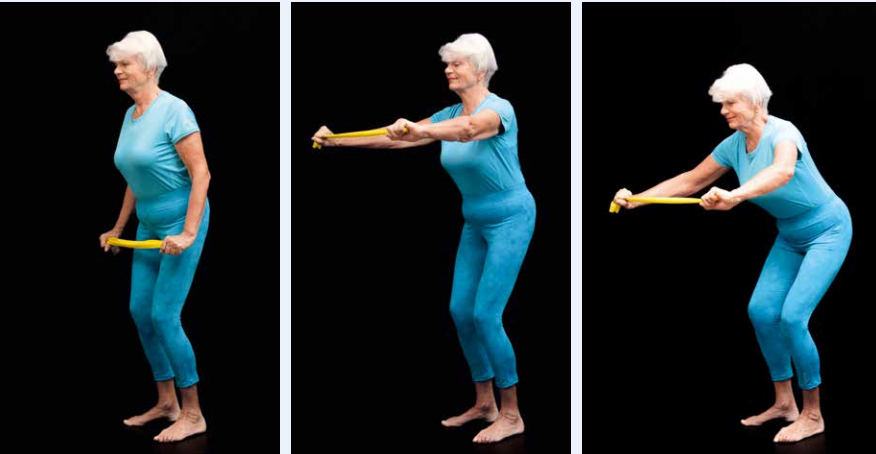


Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

- Aufrechter Stand, das Thera-Band® als Schlaufe in beide Hände nehmen, die Füße stehen etwas mehr als hüftbreit auseinander.
- Aufbau der Körperspannung, die Arme gestreckt nach vorn heben.
- Beugen Sie die Knie, schieben Sie das Gesäß nach hinten-unten und neigen Sie den Oberkörper nach vorn. Dabei die Arme gegen den Widerstand des Thera-Bandes® nach außen ziehen.
- Strecken Sie die Knie und kommen Sie in die aufrechte Haltung zurück. Dabei die Arme langsam zurückführen.



- **WICHTIG:** Die Knie in der aufrechten Haltung nicht ganz durchstrecken.



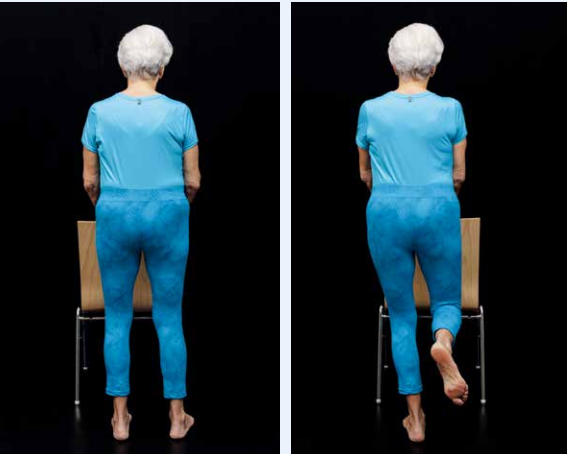
Stabilisation

Führen Sie die Übung wechselseitig 5- bis 8-mal pro Seite für 10 – 15 Sekunden aus.



Neutralstellung des Beckens

- Stellen Sie sich frontal zur Stuhllehne, zur Unterstützung des Gleichgewichtes mit den Händen anhalten.
- Aufbau der Körperspannung, Gewichtsverlagerung auf das linke Bein, das rechte Knie nach hinten beugen.
- Halten Sie das Becken gerade, die rechte Beckenseite darf nicht absinken. Die Knie befinden sich auf gleicher Höhe.
- **STEIGERUNG:** Freier Einbeinstand – Hände vom Stuhl lösen.



- **TIPP:** Üben Sie vor einem Spiegel, um die Beckenstellung zu kontrollieren.

Stabilisation

Führen Sie die Übung dynamisch mit 10 Wiederholungen durch.
Jede Position 2 – 3 Sekunden bewahren. Jede Seite 3- bis 5-mal üben.

Standstabilisation mit Armbewegung

- Aufrechter Stand, ein Ende des Thera-Bandes® unter den linken Fuß, das andere Ende in der linken Hand.
- Aufbau der Körperspannung, Gewichtsverlagerung auf das linke Bein, den rechten Fuß zur Seite bewegen und die Fußspitze absetzen.
- Den Arm gegen den Widerstand seitlich nach oben ziehen und langsam wieder absenken.
- **STEIGERUNG:** Freier Einbeinstand – rechte Fußspitze vom Boden lösen.



- **WICHTIG:** Das Becken gerade halten, die rechte Beckenseite darf nicht absinken.

Stabilisation

Führen Sie die Übung dynamisch mit 10 Wiederholungen durch.
Jede Position 2 – 3 Sekunden bewahren. Jede Seite 3- bis 5-mal üben.



Kniehub mit Rückschritt

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Hände greifen das Thera-Band® schulterbreit.
- Aufbau der Körperspannung. Das rechte Bein nach hinten strecken und die Fußspitze absetzen.
- Die Arme in Vorhalte heben und das Band auseinander ziehen. Während der Übung diese Spannung halten.
- Das rechte Bein nach vorn anheben, nach hinten ausstrecken und mit den Zehen auf tippen. Dynamisch zwischen den Beinpositionen wechseln.
- **STEIGERUNG:** Die Fußspitze hinten nicht absetzen.



- **WICHTIG:** Das Becken gerade halten, die rechte Beckenseite darf nicht absinken.



So finden Sie uns

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden

Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie am
UniversitätsCentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie (OUC),
EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung,
Haus 29, Haus 32

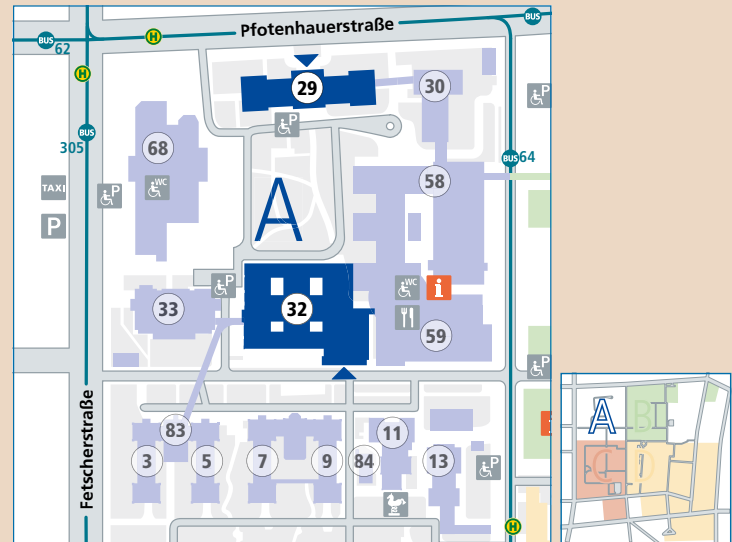
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
www.dresdner-ou-schule.de

Anfahrt mit dem Pkw:

Das OUC, Haus 29, ist von der Pfothenhauerstraße zugänglich.
An den angrenzenden Straßen können Sie kostenpflichtig
parken, unterhalb der Waldschlößchenbrücke gibt es
kostenfreie Parkplätze. An der Haupteinfahrt des Uniklinikums
(Fiedlerstraße) befindet sich ein kostenpflichtiges Parkhaus.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Sie erreichen das OUC mit den Straßenbahnlinien
6 und 12 (Haltestelle Augsburger Straße / Universitäts-
klinikum) sowie mit den Buslinien 62 und 64
(Haltestelle Pfothenhauerstraße).



Ein Gemeinschaftsprojekt
der Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie,
der Abteilung Gesundheitssport des Dresdner Sportclubs 1898 e.V.
und der Orthopädie- und Rehathechnik Dresden GmbH.